

DISZIPLIN

„Das Hirn lässt sich überlisten – das Herz nicht“

Natürlich kann man einfach Disziplin aufbringen und Arbeiten erledigen, an denen man weder Spaß hat, noch einen Nutzen darin sieht. Jeden Tag kann man das tun. „Aber damit beutet man sich aus“, sagt Arbeitspsychologe Jörg Romstötter aus Freilassing. Besser ist: In jeder Aufgabe etwas zu finden, was einen persönlich weiterbringt. Und wenn es nur ist, dass der ungeliebte Job den Urlaub finanziert.

VON TINA GALLACH

Herr Romstötter, Disziplin gilt als eine unserer typisch deutschen Eigenschaften. Aber was genau ist das überhaupt?

JÖRG ROMSTÖTTER: Disziplin ist, wenn man mit einem bestimmten Verhalten ein Ziel erreichen möchte.

So einfach ist das? Manche Menschen wirken aber disziplinierter als andere. Woran liegt das?

ROMSTÖTTER: Das kann man an sich selbst testen: Sobald wir eine Aufgabe wirklich erledigen wollen, weil wir einen Sinn darin sehen, strahlen wir anderen gegenüber automatisch Disziplin aus. Wer immer nur erfüllt, ohne wirklich zu wollen was er tut, wirkt eher verkrampt und beutet sich aus.

Das Wörterbuch definiert Disziplin einfach als „Einhalten von bestimmten Vorschriften“. Und sogar als „das Beherrschen des eigenen Willens“. Da steht nichts von „gerne tun“.

ROMSTÖTTER: Disziplin ist ein Werkzeug. Die Wörterbuch-Beschreibung sagt ja treffend, dass wir mit purer Disziplin aktiv über momentane Gefühle hinweg gehen. Wenn wir aber etwas tun, was wir wirklich wollen, brauchen wir gar keine Disziplin. Wir tun es einfach – und gehen damit wie selbstverständlich über momentane Befindlichkeiten hinweg. Weil wir ein höheres Ziel haben. Von außen betrachtet, sieht das dann sehr diszipliniert aus. Für den, der einfach seinen inneren Ausdruck lebt, ist es

aber nur logisch konsequent. Darum sollten wir uns immer da, wo wir uns bewusst disziplinieren, fragen, ob wir nicht eher nach der Anerkennung anderer spielen.

Im alten Preußen galt Disziplin ja als eine der wichtigsten Tugenden. Wollte man es damals denn immer nur anderen recht machen? Dem König zum Beispiel?

ROMSTÖTTER: Damals gab es viele Stadtstaaten und der Staat war insgesamt hoch verschuldet. Um das halbwegs in den Griff zu bekommen brauchte man strenge Regeln. So war Disziplin sicherlich damals definiert – aus dem Chaos der damaligen Zeit heraus.

Das ist nun fast 300 Jahre her, seitdem hat sich politisch, kulturell und sozial Vieles verändert. Steckt diese Einstellung trotzdem bis heute in uns? Wir Deutschen gelten ja insgesamt als sehr diszipliniert.

ROMSTÖTTER: Das kommt darauf an, wie man aufwächst und wie man das Vorgelebte annimmt. Wer es nicht anders kennt, oder in wessen Familie das bis heute aufrecht gehalten wurde, der lebt sicherlich so. Oder wer zum Beispiel zur Bundeswehr geht. Auch dort herrschen strenge Regeln, damit das System funktioniert. Damit im Ernstfall strukturiert gehandelt werden kann, wenn zum Beispiel das Land verteidigt werden müsste. Ansonsten würde ja heilloses Durcheinander herrschen.

Also ist doch manchmal Disziplin ohne persönlichen Nutzen wichtig?

ROMSTÖTTER: Ja und nein. Einerseits muss man sich natürlich darauf einlassen, wenn man zur Bundeswehr geht – um mal bei diesem Beispiel zu bleiben. Größere Ordnung benötigt einfach diese Art der Disziplin. In vielen Fällen kann sie auch schützen. Genau so wie zum Beispiel im Straßenverkehr. Dort gibt es Ampeln und Fußgängerüberwege, an denen Autos halten müssen – daran muss man sich halten wenn man am Verkehr schad- und straflos teilnehmen will. Dennoch kann man vorher abwägen: Lasse ich mich darauf ein? Oder nicht? Niemand muss mehr zur Bundeswehr. Wer sich dafür entscheidet, hat vorher wahrscheinlich den Nutzen für sich abgewägt und somit entschieden, dass er genau das tun will. Damit wären wir



Augen zu und durch: Manchmal muss man einfach Sachen abarbeiten. FOTO: ISTOCK

wieder am Anfang meiner Argumentation.

Stimmt. Aber es gibt auch jeden Tag Sachen zu erledigen, die einfach getan werden müssen: im Haushalt zum Beispiel. Oder im Büro bei der Arbeit.

ROMSTÖTTER: Auch da kann man sich vorher seinen persönlichen Nutzen überlegen. Möchte ich es schön sauber und ordentlich haben, habe ich doch schon meine Motivation gefunden, die Wohnung oder das Haus in Ordnung zu halten. Derjenige, den Unordnung und Staub nicht stören, der wird sich nicht so viel Arbeit im Haushalt machen – damit aber auch zufrieden sein. Es geht immer darum, ein höheres Ziel zu erreichen. Nicht um den Prozess des Diszipliniertseins. Wer das Ziel vor Augen hat, ist motiviert. Wer nicht gerne putzt, hat vielleicht ein anderes Ziel. Er will vielleicht mehr Zeit haben, um Bücher zu lesen – was für andere wiederum eine Qual wäre, zu der sie sich zur Disziplin ermahnen müssten.

Wer nicht gerne aufräumt und in einer schmutzigen Wohnung lebt, wird von anderen aber schnell als undiszipliniert wahrgenommen.

ROMSTÖTTER: Wer sich nur nach außen richtet, sozusagen mit falscher Disziplin, die nur von außen kommt, hat ein Problem. Das kann bis zur Depression führen. Sobald ich anfangs, es nur anderen unreflektiert recht zu machen, verzettelte ich mich. Ich kann es anderen nämlich nur recht machen, wenn ich bin, wie ich bin.

Also muss man egoistischer sein?

ROMSTÖTTER: Nein, nicht egoistisch. Disziplin beginnt mit Selbstliebe und Selbstannahme. Nur wenn ich das kann, habe ich auch die Fähigkeit zu erkennen, welche Stärken und Interessen ich habe. Nur dann kann ich das auch mit Leidenschaft ausfüllen und ausführen. Und dann nehmen einen auch andere als diszipliniert wahr. Weil einem die Sachen dann leicht von der Hand gehen. Das wirkt auf andere ungeheuer diszipliniert. Dann hört man Sätze wie: „Wie du das schaffst, im Nullkommanichts eine neue Sprache zu lernen...“ Dabei ist das Geheimnis einfach nur, sich zu verinnerlichen, dass man sich mit der Sprache im

nächsten Urlaub toll verständigen kann. Und schon lernt man gerne.

Wir können uns mit Disziplin ja auch überlisten, indem wir einfach handeln. Aber wieso muss ich mich selbst überlisten, um meine Ziele zu erreichen? Sind das dann wirklich meine Ziele?

ROMSTÖTTER: Tun wir etwas häufig, lernen wir es zu mögen. „Unser Gehirn lernt: Aha, da wir es häufig tun, scheinen wir es gerne zu tun. Wir tun es wohl aus freien Stücken.“ Nur unser Herz lässt sich nicht überlisten. Die Folgen: Ermüdung, Burnout, Depression und Ähnliches.

Wie findet man denn am besten zu sich selbst? Nicht jeder hat Erfahrung damit...

ROMSTÖTTER: Das Zauberwort ist Muße. Man muss sich zwischendurch immer mal bewusst Zeit für sich selbst nehmen, nichts tun und in sich hineinhorchen. Alle „ich möchte auch mal“-Wünsche sind falsche Wünsche. Es muss ein echtes „ich will“ sein. Und dafür brauche ich stille Momente. Sonst unterhalte ich mich ja nur mit der Welt draußen. Was andere von einem wollen, ist so einfach herauszufinden und zu erfüllen. Aber was will ich selbst von mir? Das ist das Geheimnis.

Grenzt das nicht doch an Selbstoptimierung – und macht das nicht irgendwann müde?

ROMSTÖTTER: Nein, im Gegenteil. Der Wille ist wie ein Muskel. Man kann ihn trainieren – und er kann natürlich ermüden. Darum ist es wichtig, den Willenskern nur dort einzusetzen, wo wir wirklich etwas erreichen wollen. Und nicht für das, was andere wollen. So formt er sich genau richtig aus und wird nicht müde. Kennen Sie den Unterschied zwischen Amateuren und Profis?

Amateure sind gut in etwas, aber nicht perfekt, weil sie nicht so viel Zeit in etwas investieren – Profis sind perfekt?

ROMSTÖTTER: Falsch: Amateure wollen immer gut sein. Sie wollen jeden Tag und immer mindestens 80 Prozent geben. Dafür trainieren sie hart. Profis hingegen sagen: Hartes trainiere ich härter, Ruhiges ruhiger. Sie lassen Muße zu, putzen weg, was sie nicht sind – und kommen so zur Perfektion, ohne sich zu verausgaben.

„Nicht nur nach der Anerkennung anderer spielen.“



Findet die Balance: Arbeitspsychologe Jörg Romstötter. FOTO: PRIVAT

HINTERGRUND

Preußische Tugenden

Als am 25. Februar 1713 Friedrich Wilhelm I. König in Preußen wurde, krepelte er den damals hoch verschuldeten Staat gründlich um. Er verzichtete direkt auf eine pompöse Krönungsfeier, Prunk und Protz, wie sie zu Zeiten seines Vaters regierten, wurden abgeschafft. Einzug hielt, was als die preußischen Tugenden bekannt wurde – und auch die deutschen Tugenden stark prägte: Damals galten Ordnung, Fleiß, Bescheidenheit und Gottesfürchtigkeit als die Eigenschaften, mit denen man weiterkommt.



Starke Persönlichkeit: Friedrich Wilhelm I. FOTO: WIKIPEDIA

Und tatsächlich: Friedrich Wilhelm I. schaffte es damit, ein starkes Heer aufzubauen,

um nach innen und außen Einigkeit und Macht zu demonstrieren und so den zersplitterten Staat zu zentralisieren. Damit brachte er das Land wirtschaftlich und finanziell weit voran. Damals wurde natürlich nicht gefragt, ob es den Soldaten und der Bevölkerung passte, dass nach diesen Tugenden gehandelt werden sollte. Auch war Disziplin eher als Notwendigkeit denn als etwas definiert, was aus persönlicher Leidenschaft wachsen kann – aus dem Chaos der damaligen Zeit heraus. Aber das Ergebnis sprach am Ende für sich.

THEMA

I-Männchen und die Disziplin

Die meisten Kinder freuen sich vor der Einschulung auf ihren neuen Lebensabschnitt. Aber die Umstellung von der spielerischen Kindergartenzeit zum Lernen in der Schule ist groß. „Es ist keine Seltenheit, dass Kinder sich nach den ersten Wochen oder Monaten überfordert fühlen und eine Lernunlust entwickeln“, sagt Fritz Jansen, Psychologe und Autor. Es sei wichtig, frühzeitig auf eine Lernunlust zu reagieren und die Kinder aktiv zu unterstützen. Wichtig ist, dass Eltern nicht nur Fehler ansprechen – son-

dern vor allem viel loben. Denn: Grundschüler machen ihre Hausaufgaben noch nicht für sich selbst, sondern aus der Motivation, der Lehrkraft und den Eltern zu gefallen. Die Erinnerung an vergangene Erfolge hilft auch – zum Beispiel Lernsituationen, in denen das Kind zuerst Schwierigkeiten hatte, diese aber überwunden hat. Viele Kinder sind nach der Schule müde und kaputt. „Deshalb sollte man ihnen vor den Hausaufgaben eine Pause zum Entspannen einräumen“, sagt Imke Goldenstein, Lern- und Erfolgscoach aus Oldenburg.

Sie empfiehlt nach dem Mittagessen eine mindestens 15-minütige Pause. „Bei Kindern, die schlecht abschalten können, ist eine Fantasiereise hilfreich, um wieder runterzukommen.“ Daneben sei es wichtig, dass die Hausaufgaben zu einer festen Zeit im Programm stehen. „Das fördert die Disziplin und Arbeitsbereitschaft, am besten an einem schönen und ruhigen Arbeitsplatz, an dem das Kind sich wohlfühlt.“ Kleine Extras, wie ab und zu neue Stifte oder andere Arbeitsmaterialien, können die Motivation zusätzlich unterstützen. (dpa)